



健康みちるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

健康は一生の宝物

みんながいつまでも健康な社会を目指して

日本は世界有数の長寿国で、平均寿命は男性79歳、女性86歳(2010年厚生労働省調べ)となっています。

健康寿命という言葉があります。健康寿命とは、「介護を受けたり、病気で寝たきりにならず元気に生活すること」を言います。日本の平均健康寿命(2010年厚生労働省調べ)は、男性70歳女性73歳となっています。

平均寿命と健康寿命の差を計算してみると、10年前後の差があり、現状では10年近く介護を受けているということになります。

介護を受けずに元気に生活する事、すなわち健康寿命を延ばすことは、私たちが幸せに生きるためにもとても重要になってきます。



健康寿命を延ばす10の方法

- ① 食事は1日3回、朝食を抜かない
- ② 魚を積極的に食べる
- ③ 「ベジブル7」
(野菜5皿と果物2皿/日)
- ④ 抗酸化物質(ポリフェノールやビタミンEが含まれる食品)を取り入れる
- ⑤ お酒は一日1合まで
- ⑥ 腹7分目でカロリー制限
- ⑦ 定期的、継続的に体を動かす
- ⑧ 睡眠をたっぷりとる
- ⑨ 楽しみをみつける
- ⑩ 今日の自分を記録する



乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。あそびのひろば(金)の午前中は、お天気がよければ水遊びをします。着替え、タオル、水筒を持ってきてね。暑い季節なので、水分補給を十分にあげましょう!

子育てワンポイントアドバイス

肌に触れることで「心や脳」が育ちます。スキンシップを大切にね!

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0 ~ 1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

健康セミナーのお知らせ

- 内容:タニタ社員食堂健康セミナー
~500kcalの満腹定食のコツ~
- 日時:平成26年9月7日(日)
午後1時30分~
- 場所:金屋文化保健センター
2階大ホール
- 申し込み先:金屋庁舎健康推進課

「おいしく食べていたら、知らないうちに痩せていた」をコンセプトにレシピ本や映画などで話題のタニタが、有田川町にやってきました!

